

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H29.6月分)

日	月	火	水	木	金	土
				1 ■多種目スポーツ教室 種目:8人制バレーボール 講師:長谷川・工藤 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~14:30 場所:能総体	2 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	3 ■幼児運動教室 種目:幼児運動プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能代市民プール
4	5 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 ■エアロ&ステップエクササイズ 種目:ステップエクササイズ 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	6 ■ファミリースポーツ教室 種目:ユニホック 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	7 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 種目:エアロビクス 講師:佐藤 美奈子先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■マシントレーニング教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	8 ■多種目スポーツ教室 種目:マレットゴルフ 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:30 場所:マレットゴルフ場 ■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~14:30 場所:能総体	9 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	10
11	12 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 ■エアロ&ステップエクササイズ 種目:ステップエクササイズ 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■バスケットボール教室 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 場所:能総体	13 ■ファミリースポーツ教室 種目:ピロポロ 講師:工藤 真帆 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	14 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 種目:エアロビクス 講師:佐藤 美奈子先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■マシントレーニング教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	15 ■多種目スポーツ教室 種目:キンボール 講師:小笠原・工藤 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~14:30 場所:能総体	16 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	17 ■幼児運動教室 種目:幼児運動プログラム 講師:小笠原 光る 時間:10:00~10:45 場所:能総体
18	19 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 ■エアロ&ステップエクササイズ 種目:ステップエクササイズ 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	20 ■ファミリースポーツ教室 種目:弓道 講師:弓道連盟 時間:19:30~20:30 場所:弓道場 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	21 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 種目:エアロビクス 講師:佐藤 美奈子先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■マシントレーニング教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	22 ■多種目スポーツ教室 種目:卓球 講師:工藤・長谷川 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~14:30 場所:能総体	23 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	24
25	26 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 ■エアロ&ステップエクササイズ 種目:ステップエクササイズ 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■バスケットボール教室 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 場所:能総体	27 ■ファミリースポーツ教室 種目:バブルサッカー 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	28 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 種目:エアロビクス 講師:佐藤 美奈子先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■マシントレーニング教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	29 ■多種目スポーツ教室 種目:マレットゴルフ 講師:マレットゴルフ協会 時間:10:00~11:30 場所:マレットゴルフ場 ■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~14:30 場所:能総体	30 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	